

Утверждаю:
Директор ООО "Школяр"
Степанова А.Г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 02.02.2026 по 29.05.2026

Обед + полдник (дотация) 5-11 классы 442-34 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед и полдник 5-11 классы											
Обед											
148,04	Суп - лапша домашняя с курой	250	7,2	9,9	18,7	186,6	5,2	127,8	63,9	15,9	1,0
63,02	Фрикадельки из индейки	100	11,1	6,4	16,5	183,9	0,3	147,0	133,3	20,0	1,3
463,96 /3,36	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец "Пряный молодец"	180/30	6,6	10,6	48,2	366,8	7,8	106,9	176,9	50,9	3,1
651	Кисель Витошка	200			18,8	76,0	8,1				
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,9	27,9	118,2	889,3	21,4	387,7	392,1	90,8	5,4
Полдник											
79,02	Ватрушка со сметаной	100	8,6	9,1	17,2	139,8	4,0	66,8	68,0	14,2	0,9
118,02	Груша свежая	140	0,6	0,4	16,0	102,6	5,0	78,3	73,4	17,6	1,1
125	Сок 0,2	200			13,0	92,0					
Итого за Полдник			9,2	9,5	46,2	334,4	9,0	145,1	141,4	31,8	2,0
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			37,1	37,4	164,4	1223,7	30,4	532,8	533,5	122,6	7,4
Итого за день			37,1	37,4	164,4	1223,7	30,4	532,8	533,5	122,6	7,4

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед и полдник 5-11 классы											
Обед											
135,02	Суп из овощей со сметаной и курой	250/10/10	4,1	7,0	11,6	126,3	8,6	183,6	127,2	25,2	1,1
403,96 /23,2	Плов из говядины/Кукуруза "Сладость"	250/30	21,2	22,4	65,0	542,9	2,9	201,5	250,1	67,2	3,7
705,04	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	116,7	10,0	12,5	3,4	3,4	0,7
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			29,0	30,7	117,2	861,9	29,0	403,6	398,7	99,8	5,5
Полдник											
815,06	Плюшка с маком	100	8,0	8,7	20,3	145,2					
118,04	Мандарин свежий	120	1,6	0,5	16,9	100,2	8,5	118,7	129,3	33,9	1,3
125	Сок 0,2	200			13,0	92,0					
Итого за Полдник			9,6	9,2	50,2	337,4	8,5	118,7	129,3	33,9	1,3
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			38,6	39,9	167,4	1199,3	37,5	522,3	528,0	133,7	6,8
Итого за день			38,6	39,9	167,4	1199,3	37,5	522,3	528,0	133,7	6,8

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед и полдник 5-11 классы											
Обед											
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	6,4	8,5	17,3	204,2	6,0	109,4	95,7	19,2	1,2
5,48	Тефтели рыбные из кеты с соусом	100	11,8	8,7	23,6	163,1	2,1	101,5	154,3	24,7	0,7
472,96 /3,36	Пюре картофельное/Огурец "Пряный молодец"	180/30	6,1	9,7	36,4	286,0	10,6	142,5	123,2	35,9	3,8
701,04	Напиток из вишни	200	0,2	0,1	26,6	108,8	3,8	10,0	7,5	6,5	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,5	28,0	119,9	838,1	22,5	369,4	398,7	90,3	5,9
Полдник											
695,15	Ватрушка с повидлом	100	7,6	8,7	17,2	139,8	4,0	66,8	68,0	12,0	0,9

118,02	Апельсин свежий	120	1,8	0,6	18,2	99,6	5,7	43,6	47,8	13,9	
125	Сок 0,2	200			13,0	92,0					
Итого за Полдник			9,4	9,3	48,4	331,4	9,7	110,4	115,8	25,9	1,8
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			36,9	37,3	168,3	1169,5	32,2	479,8	514,5	116,2	7,7
Итого за день			36,9	37,3	168,3	1169,5	32,2	479,8	514,5	116,2	7,7

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед и полдник 5-11 классы											
Обед											
138,06	Суп картофельный с бобовыми, гречками и курой	250/10	7,8	7,2	19,6	174,2	8,0	108,2	106,2	39,0	1,5
422,32	Тефтели из свинины	100	10,2	12,7	15,3	283,0	4,4	124,1	155,4	25,0	1,4
516,04 /23,2	Макаронные изделия отварные/Кукуруза "Сладость"	180/30	7,4	6,9	46,0	268,0	3,2	124,0	69,2	18,5	1,2
679,03	Напиток из черноплодной рябины	200	0,4	0,1	18,7	77,6	3,8	7,5	13,8	3,5	0,3
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			28,8	27,9	115,6	878,8	19,4	369,8	362,6	90,0	4,4
Полдник											
687,96	Пирожок с яблоками	100	8,2	8,9	27,1	155,5					
118,01	Груши свежие	120	1,1	0,3	8,1	75,7	9,2	143,1	128,8	26,3	1,3
125	Сок 0,2	200			13,0	92,0					
Итого за Полдник			9,3	9,2	48,2	323,2	9,2	143,1	128,8	26,3	1,3
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			38,1	37,1	163,8	1202,0	28,6	512,9	491,4	116,3	5,7
Итого за день			38,1	37,1	163,8	1202,0	28,6	512,9	491,4	116,3	5,7

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед и полдник 5-11 классы											
Обед											
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	19,0	142,9	9,4	121,3	75,2	18,9	1,1
375,96	Бефстроганов из говядины	100	11,9	12,7	17,5	322,7	1,5	108,3	122,6	24,0	1,1
463,96	Каша гречневая	180/30	10,1	7,7	43,7	283,3	3,0	128,9	201,2	45,6	2,5
6,22	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	10,0				
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			29,0	29,7	115,6	902,9	20,9	364,5	417,0	92,5	4,7
Полдник											
813,05	Булочка с корицей	100	8,6	9,1	6,5	53,8					
124	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	29,7	126,3	8,7	116,2	110,9	28,9	1,7
125	Сок 0,2	200			13	92					
Итого за Полдник			9,0	9,5	49,2	272,1	8,7	116,2	110,9	28,9	1,7
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			38,0	39,2	164,8	1175,0	29,6	480,7	527,9	121,4	6,4
Итого за день			38,0	39,2	164,8	1175,0	29,6	480,7	527,9	121,4	6,4

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед и полдник 5-11 классы											
Обед											
138,06	Суп картофельный с бобовыми, гречками и курой	250/10/10	7,8	7,2	19,6	174,2	8,0	153,2	106,2	29,0	1,5
422,42	Тефтели из куриного филе	100	12,4	13,2	25,6	267,3	1,4	117,1	129,0	27,4	1,2
472,96 /954	Пюре картофельное/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	4,1	7,7	36,4	242,5	4,7	102,3	129,0	31,9	2,5
651	Кисель Витошка	200			18,8	76,0	8,1				
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,3	29,1	116,4	836,0	22,2	378,6	382,2	92,3	5,2
Полдник											
815,06	Плюшка с маком	100	8,3	8,8	16,5	83,8					
118,01	Груши свежие	140	1,6	0,5	16,9	100,2	8,5	118,7	129,3	33,9	1,3
125	Сок 0,2	200			13,0	92,0					
Итого за Полдник			9,9	9,3	46,4	276,0	8,5	118,7	129,3	33,9	1,3
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			37,2	38,4	162,8	1112,0	30,7	497,3	511,5	126,2	6,5
Итого за день			37,2	38,4	162,8	1112,0	30,7	497,3	511,5	126,2	6,5

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Обед и полдник 5-11 классы												
Обед												
168,06	Суп - пюре из разных овощей с курой и гречками	250/10/10	5,0	6,7	13,5	135,1	14,9		151,8	98,2	17,1	1,1
416,26	Котлеты из говядины и свинины	100	10,5	12,2	16,6	287,4	0,3		103,2	112,0	15,1	1,2
463,96	Каша гречневая	180/30	9,8	7,6	44,5	250,1	1,9		91,8	158,4	48,5	3,0
/23,2	рассыпчатая/Кукуруза "Сладость"											
701,04	Напиток из вишни	200	0,2	0,1	26,6	108,8	3,8		10,0	7,5	6,5	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			28,5	27,6	117,2	857,4	20,9		362,8	394,1	91,2	5,5
Полдник												
813,05	Булочка с корицей	100	8,6	9,1	6,5	53,8						
124,00	Яблоко свежее	100	0,6	0,4	16,0	102,6	5,0		78,3	73,4	17,6	1,1
125	Сок 0,2	200			13	92						
Итого за Полдник			9,2	9,5	35,5	248,4	5,0		78,3	73,4	17,6	1,1
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			37,7	37,1	152,7	1105,8	25,9		441,1	467,5	108,8	6,6
Итого за день			37,7	7,1	152,7	1105,8	25,9		441,1	467,5	108,8	6,6

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Обед и полдник 5-11 классы												
Обед												
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	6,4	8,5	17,3	204,2	6,0		109,4	95,7	19,2	1,2
15,01	Котлета Маленький секрет из филе куриного с сыром	100	13,2	11,2	13,6	208,3	0,2		241,6	201,2	41,0	1,6
516,04	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий	180/30	5,7	7,4	43,3	223,9	4,8		25,2	75,5	23,1	2,1
/954	"Пикантный"											
677	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	25,4	103,8	10,7		4,7	6,0	3,3	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			28,5	28,2	115,6	816,2	21,7		386,9	396,4	90,6	5,1
Полдник												
695,04	Ватрушка с картофелем	100	8,3	9,2	26,5	104,8						
118,01	Груши свежие	120	1,1	0,3	8,1	75,7	9,2		143,1	128,8	26,3	1,3
125	Сок 0,2	200			13,0	92,0						
Итого за Полдник			9,4	9,5	47,6	272,5	9,2		143,1	128,8	26,3	1,3
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			37,9	37,7	163,2	1088,7	30,9		530,0	525,2	116,9	6,4
Итого за день			37,9	37,7	163,2	1088,7	30,9		530,0	525,2	116,9	6,4

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Обед и полдник 5-11 классы												
Обед												
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	19,0	142,9	9,4		121,3	75,2	18,9	1,1
1,21	Азу из говядины с картофелем	250	20,1	18,6	61,8	523,1	7,9		246,6	274,3	65,2	4,2
679,03	Напиток из черноплодной рябины	200	0,4	0,1	18,7	77,6	3,8		7,5	13,8	3,5	0,3
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,5	28,0	115,5	819,6	21,1		381,4	381,3	91,6	5,6
Полдник												
688	Пирожок с яблоками	100	8,2	8,9	27,1	155,5						
118,02	Апельсин свежий	140	1,6	0,5	16,9	100,2	8,5		118,7	129,3	33,9	1,3
125	Сок 0,2	200			13,0	92,0						
Итого за Полдник			9,8	9,4	57,0	347,7	8,5		118,7	129,3	33,9	1,3
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			37,3	37,4	172,5	1167,3	29,6		500,1	510,6	125,5	6,9
Итого за день			37,3	37,4	172,5	1167,3	29,6		500,1	510,6	125,5	6,9

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед и полдник 5-11 классы											
Обед											
140,11	Суп картофельный с кетой	250/10	4,3	3,6	14,7	108,6	4,1	95,8	85,3	21,4	1,0
23,1	Курица запеченная	100	15,5	14,5	10,1	285,5		81,4	171,5	16,8	1,1
472,96	Рис припущенный/Помидор свежий	180/30	4,2	7,8	50,4	236,7	8,1	174,2	123,8	41,2	2,3
/954	"Пикантный"										
681	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	10,0	6,2	2,3	7,5	0,4
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,3	28,3	116,6	823,1	22,2	363,6	400,9	90,9	4,8
Полдник											
79,02	Ватрушка со сметаной	100	8,6	9,1	17,2	139,8	4,0	66,8	68,0	14,2	0,9
118,04	Мандарин свежий	100	0,4	0,4	29,7	126,3	8,7	116,2	110,9	28,9	1,7
125	Сок 0,2	200			13	92					
Итого за Полдник			9,0	9,5	59,9	358,1	8,7	183,0	178,9	43,1	2,6
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			36,3	37,8	176,5	1181,2	30,9	546,6	579,8	134,0	7,4
Итого за день			36,3	37,8	176,5	1181,2	30,9	546,6	579,8	134,0	7,4
Итого всего средняя			37,5	37,9	165,6	1162,5	30,6	504,4	519,0	122,2	6,8